



# 保健センターからの お知らせです!

問 中央保健センター (室生福祉保健交流センター内)  
☎92・5220/IP☎88・9175

## 予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	2日(火)	平成29年3月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

## 乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	3歳児健康診査	18日(木)	平成25年9月~11月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時~1時50分
	1歳6か月児健康診査	23日(火)	平成27年8月~11月生まれの児		
	2歳児歯科健康診査	24日(水)	平成27年1月~4月生まれの児		
榛原・室生	2歳児歯科健康診査	25日(木)	平成27年2月~4月生まれの児	中央保健センター	
	10~11か月児健康診査	31日(水)	平成28年6月~7月生まれの児		

お知らせ

## ひよこクラス (育児教室)

“子育てや離乳食”について、ママ同士楽しく学びながら交流や情報交換しませんか。

### 【日程・内容】

- ① 5月10日(水) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 5月16日(火) 離乳食(講話と調理実習)
- ③ 5月22日(月) 絵本・歯のケア・けがの予防

【時間】 午後1時30分~3時30分

【場所】 中央保健センター

【対象】 平成29年1月~3月生まれの乳児の保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、②はエプロン、三角巾、手拭きタオル

【託児】 該当するお子さんの託児を行います。費用は1回300円、事前申込が必要です。

【申し込み】 問へ

## 検診の申し込みはお済みですか？

### “けんしんすすめ隊” 春の受診勧奨キャンペーン！

市では、がんの予防と早期発見をめざして、“けんしんすすめ隊”のみなさんとともにがん検診の受診勧奨をしています。

4月22日にはオークワサンクシティ榛原店で、がん検診のキャンペーンを行いました。

普段、高血圧や糖尿病などで受診している方も、それだけではがんを見つけることはできません。

特定健診やがん検診は、隠れた病気を見つけるために大切です。ぜひこの機会にお受けください。

市のがん検診は、費用の約7割が助成され、個人で受けるよりかなりお得!!

受診を希望される方は、お早目にお申し込みください。

【申し込み】  
検診専用ダイヤル  
(☎92・5222)



▲イメージキャラクター

## 食生活改善推員養成講座 受講生募集!

食生活を通じて地域の健康づくりをめざしボランティア活動をおこなう食生活改善推進員の養成講座を7回シリーズで実施します。食に関する知識や技術を修得し、ご自身や家庭、地域の健康づくりに幅広く貢献してみませんか。



【期間】 6月～11月(全7回) 第1回は6月26日(月)

【場所】 中央保健センター

【内容】 ・組織活動・国民の健康状況と生活習慣病予防・健康日本21  
・食育・食品衛生と食環境保全・身体活動と運動・調理実習 他  
\*6回以上受講された方には最終日に修了証書を交付します。

【対象】 食生活や健康づくりの正しい知識を取得し、修了後地域でボランティア活動をする熱意があり、全講座に出席できる方

【定員】 20人(定員を超えた場合は抽選とします)  
ただし、人数が少数の場合は中止になることがあります。

【申し込み】 5月22日(月)までに問へ

# Cooking

うだちゃん11chで  
4月放映したレシピです。

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

さわら  
鯖のごま焼き  
と白和え  
(4人分)



### 鯖のごま焼き

【材料】

鯖(80g) …4切れ、[生姜汁…小さじ2、にんにく…1かけ、しょう油…大さじ1]、白いりごま…大さじ2、サラダ油…大さじ1

【作り方】

- ① にんにくはすりおろす。
- ② 生姜汁、にんにく、しょう油を混ぜ合わせ、鯖を10分程度漬け込む。
- ③ 鯖の汁気を取り除き、皮の面に白いりごまをつける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、鯖を並べ、火が通るまで焼く。

### 白和え

【材料】

木綿豆腐…300g、生椎茸…2個、板こんにゃく…1/3枚、油揚げ…1/2枚、きくらげ…1.5個、人参…45g [だし汁…1.5カップ、砂糖…小さじ1、しよ

う油…小さじ1強]、絹さや…20g、白ごま…大さじ2、木の芽…適量、砂糖…大さじ1.5、塩…小さじ1/3

【作り方】

- ① 生椎茸は半分に切り、千切りにする。板こんにゃくは短冊切りにして下茹でをする。
- ② 油揚げは油抜きをして千切り、きくらげはもどして千切り、人参は短冊切りにする。
- ③ 鍋に椎茸、こんにゃく、油揚げ、きくらげ、人参、だし汁を入れて火にかけ、砂糖、しょう油を入れてやわらかくなるまで煮てから、冷ましておく。
- ④ 絹さやは筋を取り、斜めに切って色よく茹で、ざるにあげておく。
- ⑤ 木綿豆腐は熱湯でさっと茹でて水気を切っておく。
- ⑥ 白ごまは炒ってからすり鉢ですり、木綿豆腐を加えてよく混ぜる。
- ⑦ ⑥に塩、砂糖を加えてすり混ぜ、③の具を汁気を切って入れ、絹さやと共に和える。
- ⑧ 器に盛り、木の芽をたいたいでのせる。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索